



Skutečně zdravá škola

Akademie hotelnictví a cestovního ruchu

srdečně zve žáky, rodiče a zaměstnance na přednášku

PharmDr. MARGIT Slimákové

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

dne 22.6. od 15.00 hod

(budova Akademie hotelnictví Nade Mží 1, Plzeň - Skvrňany)

Témata přednášky jsou:

- **Jak** výživa ovlivňuje zdravotní stav dětí, jejich chování a výsledky ve škole?
- **Co** je to zdravá strava? Jaká jsou nejlepší výživová doporučení?
- **Jak** naučit děti zdravě jíst a co prosazuje Skutečně zdravá škola?
- **Zdravý** talíř jako nástroj pro sestavování jídelníčku bez počítání kalorií, porcí anebo jakýchkoliv nepřírodných restrikcí.
- **Zdravá** kuchyň pro děti i dospělé.



PharmDr. MARGIT Slimákové

se věnuje zdravotní prevenci a výživě prakticky celý život. Vystudovala farmacii a dietologii, pobývala a pracovala v Německu, Číně, Francii a USA. Zabývá se zejména poradenstvím a osvětou. Publikuje knihy a články, přednáší, organizuje semináře a prosazuje zdravou výživu do škol.

<http://www.margit.cz/>

Akademie hotelnictví a cestovního ruchu se stala pilotní školou projektu **Skutečně zdravá škola** v Plzeňském kraji.

Cílem programu je transformovat školní stravování. Program vychází z 50-ti leté tradice školních jídelen v České republice. Budeme školní stravování transformovat tak, abychom vycházeli z tradice a zároveň:

- Chceme, aby naše děti jedly jídlo, které je zdravé a které jim chutná, a aby věděly, odkud jídlo pochází a jak vzniká.
- Máme jedinečnou příležitost pomoci dětem a mladým lidem pochopit, co je opravdové jídlo, a poskytnout jim praktické životní dovednosti.
- Znalosti, které během výuky děti získávají o jídle, stejně tak jako jídlo, které školy nabízejí na svačiny a obědy, pomohou vytvořit kulturu zdravého stravování.

Program přináší do školního stravování komplexní a strukturovaný přístup. Program definuje měřitelná kritéria, kterých musí být dokumentovaným způsobem dosaženo, abychom mohli být hodnoceni jako „Skutečně zdravá škola“. Kritéria programu, kterých musí škola dosáhnout, se dělí do následujících skupin: Kultura stravování ve školní jídelně, kvalita jídla, vzdělávání o přípravě pokrmů a podpora lokální kultury zdravého stravování.

Akademie hotelnictví a cestovního ruchu
Nade Mží 1, Plzeň - Skvrňany
Tel: 377 381 141
Email: info@hotelovka-plzen.cz
Web: www.hotelova-skola-plzen.cz

